

СЕРИЯ “ВНУТРЕННИЙ СВЕТ”

Книга II. Секрет одухотворяющего дыхания Крийя-  
йоги

## Книги Константина Сереброва



### Диалогия “Один шаг в Зазеркалье”

1. Один шаг в Зазеркалье
2. Московский мистический андеграунд



### Серия “Алхимические учения”

1. Путь неопита
2. Даосские техники
3. Практическая алхимия
4. Все об алхимии



### Серия “Внутренний свет”

1. Доктрина внутреннего света
2. Секрет одухотворяющего дыхания  
Крийя-йоги  
(в соавторстве с Г. Гозаловым)

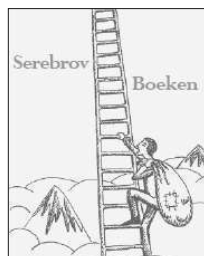


### Серия “Внутреннее христианство”

1. Путь монаха, часть I
2. Путь монаха, часть II
3. 22 тайны христианского пути  
(в соавторстве с Г. Гозаловым)

# СЕКРЕТ ОДУХОТВОРЯЮЩЕГО ДЫХАНИЯ Крийя–йоги

Константин Серебров  
Гурий Гозалов



© Publishing House Serebrov Boeken, The Hague, 2009  
Telephone/Fax: +31- 70-352 15 65  
E-mail: serebrovboeken@planet.nl

“Одухотворяющее дыхание: практика Крийя-йоги”  
ISBN: 978-90-77820-21-6

Редактор: Г. Гозалов  
Рисунки: Е. Ободова  
Обложка: Г. Гозалов и М. Тоонен  
Дизайн книги: ‘Rossco Desktop Publishing’

Все права защищены. Ни одна часть этой книги может быть воспроизведена или размножена, в любой форме и любыми средствами, электронными и механическими, включая фотокопирование и запись, или сохранение в какой-либо воспроизводящей системе без письменного разрешения издателя.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие автора .....                                                               | 7  |
| Глава 1. Встреча с первым наставником на Пути.....                                     | 9  |
| Глава 2. Выход из тела .....                                                           | 17 |
| Глава 3. Медитация на мантру<br>“Я – искра Абсолюта” .....                             | 19 |
| Глава 4. Поиск места для медитации<br>среди кавказских гор .....                       | 21 |
| Глава 5. Концентрация на мантру<br>“Я - бессмертный дух” .....                         | 24 |
| Глава 6. Концентрация на мантру<br>“Я – духовное солнце” .....                         | 25 |
| Глава 7. Для чего нужна Крийя - йога<br>на духовном пути .....                         | 27 |
| Глава 8. Мастера крийи .....                                                           | 29 |
| Глава 9. Открытие чакр или плексусов человека ....                                     | 35 |
| Глава 10. Пять медитаций,<br>способствующих достижению<br>состояния сверхсознания..... | 42 |
| Глава 11. Абсолют, Творец всех миров .....                                             | 45 |
| Глава 12. Смысл страдания.....                                                         | 47 |
| Глава 13. Встреча с единомышленником<br>на Пути к Абсолюту.....                        | 49 |
| Глава 14. Замедление дыхания с помощью<br>молитвы .....                                | 51 |
| Глава 15. Значение священного звука Ом.....                                            | 56 |
| Глава 16. Медитация на священный звук Ом .....                                         | 58 |
| Глава 17. Техника крийи .....                                                          | 61 |
| Глава 18. Дополнительные упражнения .....                                              | 66 |
| Глава 19. Что можно достичь с помощью<br>практики крийи .....                          | 71 |
| Глава 20. Пробуждение Кундалини,<br>или змеиной силы .....                             | 79 |
| Глава 21. Упражнения для поднятия Кундалини ....                                       | 83 |
| 22. Что такое самадхи.....                                                             | 84 |

---

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 23. Выход в состояние сверхсознания .....                                       | 88  |
| Глава 24. Дар богини Сарасвати .....                                                  | 89  |
| Глава 25. Послание из высших миров.....                                               | 93  |
| Глава 26. Напоминание Шри Юкешвара.....                                               | 100 |
| Глава 27. Обращение к Святой Троице.....                                              | 112 |
| Глава 28. Место духовной силы в лесу .....                                            | 116 |
| Глава 29. Молитва ко Христу.....                                                      | 117 |
| Глава 30. Молитва Махаватаре Бабаджи .....                                            | 120 |
| Глава 31. Божественный глас.....                                                      | 122 |
| Глава 32. Бабаджи Махаватар<br>и Бабаджи из Хандакара .....                           | 124 |
| Глава 33. Опыты Касьяна с техниками крийи.....                                        | 126 |
| Глава 34. Молитва Отцу небесному .....                                                | 131 |
| Глава 35. Связь с Абсолютом через третий глаз ..                                      | 133 |
| Глава 36. Медитации на образы Махаватара<br>Бабаджи и Шри Юкешвара .....              | 137 |
| Послесловие автора. Связь практики крийи<br>с этапами алхимической трансформации..... | 141 |

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

В этой книге я попытался описать в форме романа основные идеи и методы крийя-йоги, а также использование ее основной техники в духе традиции исихастов. Я надеюсь, что эта работа сделает сущность практики крийи, что переводится, как “очищение”, более понятной и доступной для тех, кто желает посвятить свою жизнь духовному развитию и найти Бога в глубине своего сердца.

Москва, сентябрь 2005  
Константин Серебров



Касьян родился на Кавказе, в курортном поселке Теберда расположенном в прекрасной, горной долине. Всю долину пересекала река с чистой голубой водой, которая брала свои истоки высоко в горах, а над поселком, на склоне горы, стояли развалины монастыря. Касьян с младенчества испытывал непреодолимое стремление взобраться вверх. Родители не раз находили годовалого Касьяна спокойно спавшим на верху огромного платяного шкафа, на который даже подростку было бы трудно взобраться. Огромные окна комнаты были обращены на юг, и когда небо было ясным, он видел сияющие над освещенными луной грядками вершин, яркие звезды. Небо звало Касьяна и каждую ночь перед сном он созерцал звезды, чувствуя их непреодолимое таинственное притяжение. Когда Касьяну исполнилось три года, родители стали оставлять его по вечерам одного, под присмотром лишь восьмидесятилетней старушки, жившей в квартире через стенку. Они были молоды, и любили ходить в кино. “Если тебе будет страшно, - говорила мать, уходя, - стучи в стенку и бабушка придет, и спасет тебя.” Однажды, когда зимней ночью пробило двенадцать часов ночи, а родители все не возвращались, маленький Касьян никак не мог уснуть, и смотрел на белую стену напротив своей кровати. Вдруг он с удивлением заметил, что на побеленной стене образовались сияющие концентрические круги, напоминающие расходящиеся от упавшего камня круги волн на воде. Постепенно круги превратились в огромную воронку, пространство комнаты странно завибрировало, и в центре воронки внезапно открылся проход в другой мир. Касьян застывало наблюдал за происходящим, пока вращающаяся воронка не стала, как магнит, затягивать его внутрь. “Еще мгновение, - отчетливая

мысль пронеслась в голове Касьяна, - и магический вихрь унесет меня в иной, неведомый мир, я никогда не найду дороги назад!" Жутко испугавшись при мысли никогда больше не вернуться на землю, Касьян стал колотить ногами в стену, за которой обитала старушка. Вдруг он ясно осознал, что пока еле передвигающаяся старушка доберется до его комнаты, его уже не будет там! Тогда Касьян, в одних только трусиках и майке, быстро пролез в форточку, и спрыгнул в огромный сугроб под окном. Отчаянно барахтаясь, он с трудом выбрался из сугроба на протоптанную тропинку. и, дрожа от холода, стремительно бросился в подъезд. У двери своей квартиры он увидел старушку-соседку, которая все никак не могла открыть дверь. "Откуда ты взялся?", испуганно воскликнула она, увидев Касьяна, облепленного снегом.

- Я к себе домой не пойду, - промолвил дрожащим голосом Касьян. Старушка завела его к себе, укутала теплым одеялом и посадила возле печки пылающую огнем. Она дала Касьяну толстую библию. Касьян с огромным интересом перелистывал истершиеся страницы; ему казалось, что еще немного, и он поймет смысл слов, напечатанных красивыми, узорчатыми буквами. Атмосфера, исходящая от библии, успокаивала и притягивала его.

Как-то, когда Касьяну было уже одиннадцать лет, он, перед тем как заснуть, долго всматривался в далекую мерцающую звезду из созвездия Ориона. Ее разноцветные лучи внезапно вытянули Касьяна из тела, и он, на немыслимо огромной скорости, понесся навстречу неизвестности. Через несколько минут он оглянулся и с ужасом заметил, что земля осталась далеко позади: она сияла вдалеке как голубой шар, укутанный легкой дымкой, напоминая о покинутом доме. Мысль о том, что он затягивается в орбиту неведомой звезды, невероятно пугала его и он изо всех стал стараться уменьшить снизить скорость полета. Его новое тело выглядело точно так же, как и его прежнее тело, ос-